Rok VIII. Berlin, w październiku 1902 r. Nr. 10.



Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się
Kto cię stracił!.. [dowie,
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 111.. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1902. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Październik.

Zachowujmy umysł swobodny, dbając o zdrowie!

Stan umysłowy człowieka, usposobienie jego ma znacznie większy wpływ na zdrowie cielesne, aniżeli zwykle się przypuszcza. Siły zmysłowe i umysłowe oddziałują wzajemnie na siebie. Jasnem jest, że podobnie jak cierpienia cielesne wywołują przygnębienie umysłu, a nierzadko stały chorobliwy stan duszy, tak też naodwrót przygnębienie umysłowe, spowodowane przykrościami, zmartwieniem i innemi ujemnemi wpływami na duszę odbijać się musi na czynnościach ustroju cielesnego, wzbudzać jego równowagę. Istotnie też dowiedzioną jest, że u osób zdrowych pojawiały się bez widomych zewnętrznych przyczyn zaburzenia w ustroju i różne chorobliwe stany, skoro osoby te przez pewien czas martwiły się mocno i kłopotały. Przyjemne natomiast wrażenia duchowe działają ożywczo na ruch krwi, albowiem poruszają prądy czulcowe (nerwów), które znów pobudzają krew do żywszego obrotu. W ten sposób w każdej części ciała, w każdym narzędzie daje się odczuć podniecenie, a działalność fizykalna całego ustroju wzmaga się, usuwając wszelkie nieprawidłowe czynności, wszelkie pomniejsze nieporządki. Każdy z nas może już zauważył na sobie, że nerwowy ból głowy itp. cierpienia znikały po krótkim czasie pod wpływem miłych wiadomości, radosnych wzruszeń, pod wpływem zajmującej rozmowy w wesołem towarzystwie, pod wpływem czytania zajmującego lub słuchania muzyki, itp. Pamiętajmy więc o tem, że zbytnie uleganie smutkowi, uczuciom obawy i troski działa niekorzystnie na zdrowie ciała, że utrzymać zupełną równowagę działań cielesnego ustroju

możemy wtedy jedynie, gdy staramy się stale utrzymywać równowagę umysłu, zachowywać sobie swobodę. Wówczas i dolegliwości cielesne, wywołane skutkiem zewnętrznych ujemnych wpływów (przeziębienia, obrażenia cielesne itd.) łatwiej zniesiemy, a skutki ich prędzej zatrzeć zdołamy. I każde cięższe niedomaganie i chorobę pokonuje łatwiej i prędzej powraca do zdrowia człowiek, starający się o zachowanie pogody umysłu. Uchylajmy od chorych wszystko, coby ich umysłowo przygnębiać mogło, a starajmy się zaprzątać ich umysł przyjemnemi wrażeniami. Będąc zaś zdrowi, dbajmy ciągle o przystojne rozrywki dla umysłu, ażeby mu zachować swobodę, a tem samem podtrzymać i zdrowie ciała.

Kongresy wstrzemięźliwości.

W Stokholmie odbył się międzynarodowy kongres towarzystw wstrzemięźliwości, czyli tak zwanych „Good templars", których zadaniem jest zwalczać używanie trunków wyskokowych. Przybyli przedstawiciele z całego świata, przedewszystkiem z Anglii, jako kolebki tego ruchu, ale też i z innych krajów, nawet z Ameryki, Afryki, murzyni z Rzeczypospolitej — Liberji.

Ile te stowarzyszenia dobrego dokonały w krajach, w których istnieją, to już oddawna wiadomo. Szwecja, sto lat temu, słynna z pijaństwa, obecnie używa bez porównania mniej napoi spirytusowych. Organizacje liczące w Szwecji 200 tysięcy członków, działają dzisiaj nietylko na swych stowarzyszonych, żądając od nich zobowiązania, że nie będą używali trunków wyskokowych, ale oddziaływują także na całe grupy społeczne i ciała prawodawcze, powodując ograniczenia i zakazy prawne. Nadto pracą nieustanną zdołały wpłynąć na opinię i idee ogółu; upijanie się w porządniejszych kołach ludowych coraz bardziej znika. Statystyka wykazuje, że podczas gdy w Danii konsumcja alkoholu dochodzi do 10 litrów na rok i na głowę, we Francji do 8,6 — to w Szwecji wynosi ona zaledwie 6,1 litrów na głowę.

Przy tej sposobności wypada tu ze wstydem wspomnieć, że my Polacy — mimo naszego smutnego położenia politycznego i mimo coraz to większego ucisku przez naszych „opiekunów" — wydawamy co rok na napoje alkoholiczne około 400,000,000 M

cztery sta miljonów marek!

Otóż szkody pierwszego rzędu materjalne, pociągające za sobą całą moc innych szkód i niepowodzeń naszych. Szkody zaś moralne wypływające z pijaństwa i wogóle marnotrawstwo są prawie nieobliczalne! Czyż zatem pijaństwo nie jest dla nas większą klęską niż komisja kolonizacyjna i hakatyzm? Załóżmy corychlej ligę **wstrzemięźliwości**, rozciągającą się na cały 20 miljonowy naród polski, ligę z należytą organizacją ku wytępieniu pijaństwa!

W roku ubiegłym odbył się powszechny kongres przeciw alkoholizmowi we Wiedniu. Dalszy taki kongres odbędzie się w roku 1903-cim w Bremen, jako pierwszy w Niemczech. Na kongresie tym nie ma być omawianą cała sprawa alkoholu (jak to było dawniej), ale tylko pewne wybrane rozdziały jak np.: Alkohol jako środek używkowy, roforma karczem i gospód, nadzór prawny nad opilcami, alkoholizm a wychowanie itp. Znakomici lekarze, wychowawcy, hygieniści i przyrodnicy przyrzekli już swe wykłady odnośne.

Wyszlijmy również naszych reprezentantów i okażmy światu i w tym kierunku naszą żywotność!

Śmierć Zoli wskutek zaczadzenia jako przestroga dla nas.

Smutny zgon słynnego powieściopisarza francuskiego Zoli przez zaczadzenie jest znowu oczywistym dowodem, jak silną trucizną jest tlenek węgla czyli czad (CO). Dawniej, gdy jeszcze miewano przy piecach zasuwki, powtarzały się i u nas zbyt często wypadki śmierci wskutek otrucia tym gazem. Ale i podziśdzień zdarzają się wypadki chorób wskutek wdychania czadu zwłaszcza po wsiach, szczególnie gdzie pomieszkania opalają torfem i gdzie piece nie są w porządku, tak iż czad ulatniać się może przez szpary i szczeliny do pokoju. A właśnie piec w pomieszkaniu Zoli znajdował się w złym stanie i miał być naprawiony. Gdy piec jest zatkany sadzami, tak iż nie «ciągnie», gdy z tego powodu w piecu się znajduje opał tlący się tylko a nie palący się jasnym płomieniem (wskutek braku tlenu!), wtenczas łatwo się przedziera

czad przez dziurki pieca do izby. W razie gdy węgiel jest prawie zupełnie stleniony, wtenczas wydobywający się gaz nie ma prawie żadnego zapachu; w ten sposób nagromadzić się go może dosyć dużo w pokoju, i spowodować zatrucie krwi prawie bez spostrzeżenia się. Tlenek węgla łączy się bowiem chemicznie z hemoglobiną t. j. substancją barwnikową krwi, przez co krew nie jest w stanie przyjmować do płuc tlenu koniecznie potrzebnego do oddychania. Skutki otrucia objawiają się najpierw głuchem ciśnieniem w głowie, zawrotem nudnościami i zmęczeniem; wnet gubi się przytomność, poczem następują kurcze mięśni oddechowych a nareszcie śmierć wskutek zaduszenia. Czad czyli tlenek węgla jest zatem rzeczywistą trucizną krwi; krew nabiera przy takiem zatruciu barwę czerwono-wiśniową, co można też sprawdzać rozbiorem widmowym (analyzą spektralną). Otrucie gazem świetlnym objawia się również jako zatrucie tlenem węglowym. Gazy te działają szkodliwie już w zawartości w powietrzu 0,2 do 0,5 na tysiąc. Skoro się otrutego wcześnie wydali z nieszczęsnej atmosfery, to można mu życie ocalić; u Zoli nastąpiło to niestety za późno! Posiadał jeszcze tyle przytomności, że chciał okno otworzyć; ale zabrakło mu siły, upadł na ziemię i wskutek tego oddychać musiał powietrzem tem gorszem, gdyż w niższych warstwach i na podłodze bardziej jeszcze przepełnionem tlenkiem węgla. W celu dokładnego sprawdzenia przyczyny śmierci Zoli wykonana została jeszcze przez wyższych urzędników policyjnych i rzeczoznawców następująca próba: Do nieszczęsnej owej sypialny wpuszczono pewną liczbę ptaków, zapalono ogień w kominku i zamknięto izbę. Po kilku godzinach wrócono do pomieszkania nieboszczyka i znaleziono prawie wszystkie ptaki nieżywe. Kilka tylko ptaków ukrytych pod łóżkiem, objawiało jeszcze słabe oznaki życia, w krótce jednak również przestały żyć. Widzimy ztąd, jak ważnem jest mieć okna choć aby cokolwiek otwarte tak we dnie jak w nocy, aby powietrze pokojowe mogło się odświeżać.

W piecu naszym pokojowym o wiele lepiej zawsze się pali i opał lepiej zostanie wyzyskany, gdy należyta ilość tlenu ma przystęp; podobnie ma się rzecz z naszym organizmem, który bardzo dobrze możemy porównać z piecem: Skoro przyjmujemy do płuc dużo tlenu (ze świeżego wolnego powietrza!) tak we dnie jak w nocy, wtenczas też przyjęte pokarmy (paliwo!) mogą być lepiej przetrawione i wyzyskane, wtenczas nie może się nagromadzić w organizmie naszym zbyt dużo kwasu węglowego. A zatem przez otwieranie okien także w zimie mamy podwojną korzyść, gdyż odświeżamy krew naszą tlenem i zarazem ubezpieczamy się od możliwego zaczadzenia!

Bliższe szczegóły i przestrogi przed zatruciem się czadem podaliśmy w „Przew. Zdr." 1899 str. 21 p. n. „O jednej z ważnych przyczyn bolu głowy", na co niniejszem również uwagę zwracamy.

Gospody wstrzemięźliwości a społeczeństwo nasze.

Będąc w Księstwie Pozn. zwiedzaliśmy gospody wstrzemięźliwości w Gnieznie i Poznaniu, aby się przekonać, jak są urządzone i prowadzone i czy społeczeństwo z nich korzysta. Pod względem urządzenia odpowiadają zupełnie zadaniu. W Gnieznie są dwa pokoje dość duże, czyste i porządne. Posiłek, o który prosiliśmy, był smaczny i zdrowy, ceny bardzo skromne. Usługa miła i chętna, tylko pism mogłoby być więcej, „Przewodnika Zdrowia" nie abonowano. Gości w dzień roboczy spotkaliśmy przed obiadem dwóch (!) po obiedzie trzech (!). W Poznaniu jest lokal restauracyjny przestronny, jasny i schludny. Salka do zebrań pięknie odnowiona, na ścianach widnieją napisy zawierające myśli, zdania i uwagi zalecające wstrzemięźliwość a potępiające pijaństwo. Spodziewaliśmy się, iż tu w tak miłem i ponętnem miejscu po pracy, wieczorem czy w święta rojno będzie i gwarno jak w ulu. Tymczasem doznaliśmy bolesnego rozczarowania. Zwiedzaliśmy kilkakrotnie gospodę i zawsze bywały pustki. Te koła społeczeństwa, drobni rzemieślnicy i robotnicy, dla których gospodę urządzono nie zachodzą tam, t. z. inteligencja nie zasuguje na tę nazwę w tym względzie, gdyż przykładem nie zachęca, tak samo stań średni. A no to chyba wreszcie Poznań się odrodził i rozgościła się w nim wstrzemięźliwość par excellence, — po-

myślałem sobie — i to bez pomocy „ojcowskiego“ rządu a choćby tylko „słynnego“ burmistrza, bez kongresów, bez wieców, bez misyj, tak cichaczem a rzetelnie, rozkorzeniła się głęboko i szeroko.

Oj trafiłem jak kulą w płot, szanowni czytelnicy!

Mieszkając od wielu lat w Norwegii, gdzie pijaństwo prawie zupełnie wytępiono, byłem naturalnie ciekaw postępów w tym kierunku u nas i bacznie podczas pobytu w ojczyźnie śledziłem odnośne ku naprawie zabiegi i skutki. Bywałem zatem w „znanych“ szynkowniach Gruhna w rynku, Kretschmera przy Szkólnej, Kruga przy Półwiejskiej, u żydków przy Wronieckiej, na Chwaliszewie i t. d. Mdła woń niedogonu oto drogoskaz, gdzie takie nory się znajdują. I tam o każdej dnia porze spotykałem, nie powiem, żeby samych nałogowych pijaków, ale niestety ludzi, którzy w gospodzie i zdrowszy i tańszy znaleźliby posiłek. Jedni o gospodzie rzekomo nie słyszeli nic, innym była za odległa, pijanym naturalnie za strome schody. Kilku zaś twierdziło, iż w gospodzie zawsze pustki, a oni do knajpy przyszli, aby pogawędzić, poskarzyć się na biedę, pomówić o strejku — podówczas strejkowali mularze — słowem wywnętrzyć się i przytem zalać kłopoty i troski codziennego życia gorzałką. Skuteczne lekarstwo!! I oto pięta achillesowa gospody! Żyjemy w czasie reklamy.

Rzecz choćby jak najlepsza chroma, jeżeli nie daje o sobie znaku życia. Nie znam wprawdzie intencji założycieli gospody poznańskiej. Ale jeżeli przeznaczona dla ogółu, a zwłaszcza dla owych szarych kończyn spełeczeństwa, wypadłoby ją raz po raz przypominać tym właśnie sferom. Prasa powinna zwracać na nią uwagę, powinna zachęcać, nawoływać do zwiedzania zarówno obywateli Poznania jak okolicznych włościan i przyjezdnych. Skuteczniej od nawoływania, od moralizowania, od kazań działa przykład. Gdyby tam choćby tylko zajrzał raz po raz wieczorem lub w święta który z księży, lekarzów, wogóle kto z inteligencji lub z średniego stanu i bez obawy o urojoną swej kastowej godności ujmę wdał się z robotnikiem w myśl wiersza Konopnickiej: „Sobotni wieczór“ w rozmowę, możeby więcej zdziałano, niż na wiecu z estrady szumnym wykładem dla oświaty i podniesienia ludu. Ostatni sposób oddziaływania na lud — to jak sztuczne ognie, jaskrawe rakiety przemijające ma znaczenie, gdy tymczasem ciągłe, a choćby częstsze tylko wpływanie osobiste jak żnicz święty, nieugaszony, wieczny tli się, grzeje, pali a ożywia a płodzi i rodzi zdrowe myśli, dobre czyny. Kastowość pretensjonalną a ośmieszoną Loeningowskim szkandalem zostawmy niemcom; piękne zaś hasło jak „jednością silni“ zamieńmy z pustych frazesów w narodowego poczucia przykazami, w obowiązek.

Prócz księży najwięcej lekarze mają sposobność obrony i ochrony przed pijaństwa plagą ze względu na ciągłą i bardzo bliską z najrozmaitszemi ludności warstwami styczność. Mając tem samem ogromny wpływ w społeczeństwie mogą wiele zdziałać niekiedy słówkiem w porę rzuconem, uwagę na czasie zrobioną pomni, że stojąc na wysuniętem stanowisku, na cokule pod pomnikową postacią Marcinkowskiego, winni pracować w ślad mistrza, w dziele odrodzenia, dla lepszej przyszłości.

Beka.

Ostrzeżenie przed Sanatogenami jako też broszurami reklamowemi.

»Niewiadomo jak nazwać i jak objaśnić sobie ową karygodną niewłaściwość pism naszych zarówno codziennych jak i tygodniowych dołączania do numerów reklamy jakiegoś berlińkiego Bauera o Sanatogenie, nowym środku, który ma zbawiać życie ludzi i leczyć wszystkie, ale to wszystkie choroby. Chory, stargany długiemi cierpieniami na umyśle i ciele, skoro przeczyta reklamę berlińską, pospieszy z ostatnim groszem po cudowny środek, a niemiaszek będzie się śmiał i kieszenie napychał. Ponieważ prawie wszystkie pisma reklamę niemiecką dołączyły — co nawiasem mówiąc kolosalnie niemca kosztuje — przeto warto zapytać publicznie, czy godzi się dla kilkugroszowego interesu wydawniczego zapominać o godności pisma polskiego? W feljetonach tych pism, które reklamę już dołączyły, nie tak dawno Ochorowicz upominał, by cenić naszą godność narodową, a tymczasem w rubryce reklam pisma te

przemycają do naszych domów fabrykaty niemieckie, mające wszystkie choroby uzdrawiać; dodać trzeba, że reklamy te są zredagowane ad hoc po polsku i w Berlinie wydrukowane. Pisma lekarskie o tym środku milczą, ale za to prasa codzienna środek ten zachwala, nie zdając sobie sprawy, że popełnia conajmniej wielką niewłaściwość, działając na korzyść jakiegoś niemieckiego znachora.«

Powyższa słowa oburzenia powtarzamy za warszawską „Niwą Polską". Nadmieniamy przy tem, iż ogłoszenia o środkach tych i podobnych chętnie zamieszczają także niem. pisma medyczne, oczywiście jedynie dla kilku marnych groszy za inseraty. Żaden bowiem z redaktorów-lekarzy nie wierzy przecież tego, że wogóle istnieć może jakiś sztuczny preparat, będący nie tylko środkiem odżywczym, ale zarazem lekarstwem uniwersalnem, pomocnem niby na wszelkie możliwe cierpienia. W jednym z ostatnich numerów pewnego warszawskiego tygodnika przeznaczonego dla kobiet zamieszczono nawet dość długi artykuł o preparacie tym jako środku o d ż y w c z y m. W tym samym artykule poleca jednak autor, niejaki Dr. A. M., preparat ten jako lekarstwo na różnorodne choroby i poleca go nawet dla dzieci przy piersi! Czyż fabrykanci niemieccy mieć mogą jeszcze lepszych agentów dla swych wytworów? —

Wspomniany „sanatogen" składa się z 95% sernika czyli kazeiny (główny składnik mleka!) i 5% natrium glyceryno-fosforowego. W podobny sposób zestawione są inne podobne preparaty jak „eukasin" (sernik i ammonium), „nutrose" (sernik i natrium), „plasmon" (sernik i natrium bicarbonicum). Każdy fabrykat wychwala swój preparat jako najlepszy i stara się zjednać sobie przychylność lekarzy, aby ci polecali publiczności.

Widzimy, że wielu lekarzy niemieckich znajduje się na usługach tych fabrykantów, natomiast nasi lekarze zachowali po większej części pewną wstrzemięźliwość w tym względzie, za co im cześć i chwała! Stwierdzono bowiem, że preparaty te mogą być wprost szkodliwemi dla organizmu ludzkiego (por. Dr. Hager. Handbuch der pharm. Praxis II. str. 489). Otóż przekonano się, że zawarte we fabrykatach alkalja (ługi) w połączeniu z nader słabemi kwasami oddziaływają zbyt zobojętniająco (neutralizują) na żołądkowy kwas solny, przez to wyrządzoną być może znaczna szkoda przy odżywianiu.

I otóż takie preparaty ogłasza n. p. „Deutsche Medic. Wochenschrift" swym czytelnikom (lekarzom aprobowanym!) jako środek wzmacniający i ożywiający nerwy! Czyż to nie największe bo r o z m y ś l n e p a r t a c t w o, ukrywające się pod płaszczykiem „naukowej" medycyny i osiągniętej aprobaty? — W dodatku nadmienić jeszcze wypada, że wszystkie podobne fabrykaty są szalenie drogie, wiadomo bowiem, że reklama dużo kosztuje w każdym razie znacznie więcej niż sernik i sole fosforowe, które przecież lekarze chorym zapisywać mogą pod rzeczywistą nazwą a nie pod fantazyjnemi imionami jak sanatogenów, haematogenów itp.

Podobnie ma się rzecz z niektóremi broszurkami, zachwalonemi ciągłą reklamą także w pismach naszych.

Mamy tu na myśli w pierwszym rzędzie broszurkę Dra Retaua „Ochrona własna". W niem. towarzystwach hygienicznych ciągle przestrzega się członków przed kupowaniem tej książki, gdyż niektóre objawy życiowe i cierpienia opisane są w kolorach przesadnych, tak iż czytającym wprost wmówione zostaną choroby, których wcale nie mają.

W niem. pismach obecnie mniejszą też robią reklamę. Natomiast w inseratach pism polskich i to najbardziej poczytnych głoszą, że tysiące znalazło w książce objaśnienie swych cierpień a za używaniem kuracyi tamże zaleconej zupełną swą siłę. Niestety, w książeczce tej nie jest wcale podany sposób wspomianej kuracji, ale dołączony jest tylko pytajnik, na który trzeba odpowiedzieć i nadesłać do pewnego biura, z kąd odebrać można medycyny, — rozumie się za znacznem opłaceniem. — A więc ostróżnie! Pisma nasze nie powinny zamieszczać takich inseratów, zwłaszcza że lud nasz ma do pism polskich wielkie zaufanie i nie zawsze o tem myśli, że redakcja nie chce zawsze odpowiadać za ogłoszenia. —

Przestrogi i rady.

— **Czy mleko dla osesków należy wyjaławiać czyli sterylizować?** Z ostatniego sprawozdania dyrekcji zakładu pod nazwą „Żłóbek Marji Apollonii“ w Düren (w prow. Reńskiej), przekonaliśmy się, że tamże w ostatnich latach zarzucono zupełnie aparat Soxhleta (polecany zwykle do sterylizowania mleka!), i że nie widzą żadnej przyczyny, takowego znowu używać. Dzieci, zakładowi powierzone, odżywiają nierozcieńczonem mlekiem z dodatkiem nieco soli fizjologicznej. Przekonano się dostatecznie, że dzieci w ten sposób nietylko znakomicie się rozwijają, ale też zachowane zostały od zwykłych chorób dziecięcych, jak błonica (dyfterja), szkarłatyna itp. — (Czytaj książeczkę: Opieka nad dzieckiem. Cena 50 fen.).

— **Znakomity środek przeciw sapce** jest utleniona woda czyli dwutlenek wodoru (Hydrogenium peroxydatum). We wodzie utlenionej połączony jest w napięciu elektrycznem jeden atom tlenu z atomami wody: $H{}^{O}_{O}H$. Woda taka przenosi swe napięcie elektryczne na tkanki, z któremi się styka, wskutek czego ustaje rozkład tkanek. Wprost zadziwiające skutki te widać w przypadku sapki noswej. Wciągnąwszy do nosa rozcieńczonej wody utlenionej (1 część Hydrog. perox., na 4 cz. wody zwyczajnej) doznajemy prawie zawsze znaczną ulgę a bardzo często zupełnie uwalniamy się od sapki natychmiast. Można też rozcieńczonego takiego płynu wstrzyknąć sikawką w dziurki nosowe. Preparat ten ma bowiem rownocześnie skutki desinfekcyjne czyli odrażające. Z tego też powodu rany jątrzące się i gnijące przestają cuchnąć i prędko się goją po należytem wymyciu rozcieńczoną wodą utlenioną i następnem nałożeniu płatka naolejonego. Każdy kto środka tego w tych i podobnych celach raz użył, nie zapomni z pewnością o cennych jego właściwościach. Wody utlenionej nabyć można w każdej aptece lub lepszej drogerji. Ponieważ elektryczne napięcie przez promienie słońca (ciepło) znacznie cierpi, tak iż uwięziony jeden atom tlenu się odłącza zwykle już przy 15° ciepła, dlatego trzeba wodę utlenioną przechowywać w miejscu chłodnem i ciemnem. Wody utlenionej nie trzeba mierzyć łyżeczką srebrną, gdyż łatwo się rozkłada (na wodę i tlen!) przy stykaniu się z metalami. Odmierzać zatem należy łyżeczką porcelanową, szklaną lub kieliszkiem.

Rozmaitości.

— **Jaki alfabet najbardziej odpowiada hygienie?** Omawiając kwestję wpływu druku na krótkowzroczność, Dr. F. Głogowski przytacza w Journal d'Hygiéne (№ 1274, 1902 r.) rozumowanie pewnego chińczyka, z którym w zasadzie i sam się zgadza. Otóż, zdaniem owego chińczyka, najmniej męczącą dla wzroku jest pisownia łacińska, gorszą znacznie jest rosyjska, a wprost niemożliwą niemiecka t. zw. szwabacha. Powstaje również ten sam chińczyk na różnicę pomiędzy pisownią, a wymową w języku niemieckim i angielskim. Nie może on zrozumieć, po co ten nadmiar liter których nie wymawia się wcale: zbyteczna tylko strata papieru i niepotrzebny wysiłek dla wzroku. Zagadką również dla niego, dlaczego alfabet pisany różni się od drukowanego? Litera pisana pochylona jest z lewa na prawo, gdy tymczasem drukowana jest prosta. Na to, co prawda, dawno była zwrócona uwaga znakomitych okulistów, a w Szwajcarji i Bawarji nieraz nawoływano już do wprowadzenia w szkołach pisowni prostej czyli pionowej. Należałoby rzeczywiście, zdaniem autora, przeprowadzić reformę w pisowni i tłoczbie (druku), a korzyść byłaby i materjalna, i hygjeniczna. W Niemczech, jak wiadomą, dzieła zwłaszcza naukowe wydawane bywają zwykle w alfabecie łacińskim. Przed niejakiem czasem zauważyć też można było ruch dla ogólnego zaprowadzenia alfabetu tego; niestety Bismark począł się temu stanowczo sprzeciwiać, chcąc przez to zachować swym „landsmanom“ pewien odrębny charakter kolcowaty; spuściznę tę starają się zachować hakatyści jako gorliwi uczniowie, a zatem drukują swe pisma a szczególnie gesangbuchy dalej szwabachą i psują sobie przez to oczy.

— **Kołtun w Brandenburgii.** Wedle obwieszczeń prezydjum policyjnego kołtun rozpowszechnia się coraz bardziej i to pojawia się szczególnie u dorosłych w obwodzie poczdamskim. — Jak wia-

domo, główna przyczyna kołtunu polega na nieczystości tak wewnętrznej (nieprawidłowy skład krwi i soków brak soli organicznych!) jak też zewnętrznej. — Szczegóły o kołtunie i odnośnych zabiegach podaliśmy w «Przew. Zdr.» r. 1898 str. 23.

— **Znowu żywcem pochowana.** „Kurjer Poranny" w No. 242 donosi, że podczas obchodu 18 rocznicy urodzin panny Cambacérès ze znanej rodziny francuskiej w Buenos Ayres, ta nagle zmarła. Ponieważ wszelkie usiłowania przyprowadzenia jej do życia okazały się próżnemi, przeto spisano akt zejścia i przystąpiono do pochowania zwłok. Niebawem atoli rozeszły się pogłoski, że młoda panna padła ofiarą otrucia, władze tedy dokonały wyjęcia złwok z grobu. Przy otwarciu trumny okazało się, że welon, pokrywający głowę i twarz zmarłej, był podarty na strzępki, a twarz nosiła ślady podrapań. Stwierdzono, iż p. C. pochowana została żywcem i że czyniła rozpaczliwe wysiłki, aby wydostać się z trumny.

— **Otrucie sacharyną.** W pewnej miejscowości pod Pragą (Czechy) rozchorowała się ciężko cała rodzina włościanina Nowaka, a jedna z córek przed kilku dniami zmarła. Badania zwłok wykazały, że śmierć nastąpiła wskutek nadmiernego używania sacharyny. Jest to jeden z wielu faktów, stwierdzających szkodliwość sacharyny. A jednak nie przeszkadzało to jednemu z lekarzy w Warszawie do wygłoszenia w Towarzystkie Hygjenicznem odczytu i dowodzenia, że sacharyna jest produkt zupełnie nieszkodliwy. (Bliższe szczegóły o szkodliwości sacharyny nazwanej także cukeryną podane są w Przew. Zdr. r. 1896, str. 44).

— **Przeciw pijaństwu urzędników kolejowych.** Bawarska administracja kolejowa zamierza zapobiegać nadmiernemu używaniu alkoholu ze strony służby kolejowej. Niedawno przedstawiła ministrowi memorjał, domagający się zakazania urzędnikom albo przynajmniej wielkiego ograniczenia używania alkoholu w czasie służby. Również zamierzono zakazać restauratorom na dworcach kolejowych dawania urzędnikom kolejowym napojów alkoholicznych w czasie od godziny 11 w nocy do 8 rano. Natomiast ma być urzędnikom dana sposobność do przyrządzania ciepłych napojów w lokalach, w których pełnią służbą nocną, oraz mają urzędnicy podczas służby nocnej mieć sposobność do zajęcia się czytaniem. Rzecz godna naśladowania w każdym kraju!

— **Akt dotyczący urządzeń hygjenicznych w dawnej Polsce.** Dokumenty historyczne wykazują, że w dawnej Polsce istniały urządzenia hygieny społecznej, jak bezpłatna pomoc lekarska (r. 1503), rozdawanie bezpłatnie lekarstw chorym ubogim (r. 1579), kąpiele ludowe (r. 1540), kasy pożyczkowe dla ubogich (r. 1584), przytułki dla żebraków, domy pracy itp. Pierwowzór urządzeń hygjenicznych w przemyśle znajdujemy w wydanym w r. 1644 przez Władysława IV akcie, którym rozkazuje przy kopalniach w Wieliczce założyć dla robotników łaźnię, utrzymywać przy niej chirurga i założyć kuchnię publiczną. Jakżeż to pod tym względem wyglądało wówczas w Niemczech? —

— **Długie życie Słowianina.** We wsi Marewce (gubernia smoleńska) żyje 127 letni starzec, który się zwie Sinipa; urodził się w 1785 roku we wsi Wypolsowie. S. jest wysokiej i krępej budowy ciała. Wzrok i słuch starca wcale jeszcze nie ucierpiały; jest jeszcze zdrowy i silny, w lecie i w zimie chodzi do cerkwi w sąsiedniej wsi o dwie wiorsty oddalonej. Mimo swych 127 lat robi trzewiki i pończochy, i może jeszcze pełnić lżejsze prace w stajni i karmić drób. Pamięć posiada nadzwyczajną. Pamięta czasy rządów Katarzyny II, wojen napoleońskich i wojny krymskiej. Ojciec starca dożył 80 lat, matka jeszcze więcej, bo 120 lat; matka aż do śmierci pracowała na polu. Przez całe życie żadna ciężka choroba Sinipowi nie dała się we znaki, ale Sinipa ani wódki nie pije, ani mięsa nie jada!

— **Dwa przypadki drgawek ogólnych po zaszczepieniu ospy.** Pod tytułem powyższym dr. A. Tympowski w „Gaz. Lekarskiej" (z. d. 30/VIII, 1902) ogłasza dwa przypadki smutnych następstw szczepienia ospy u dzieci, które do zaszczepiania ospy cieszyły się jak najlepszem zdrowiem. — Gdyby lekarze zawsze podawali dla wiadomości swoich kolegów o wszystkich złych następstwach, jakie szczepienie ospy sprowadza, to by się w nader krótkim czasie nagromadził tak obfity materjał, iż nie potrzeba byłoby żadnych innych dowodów, aby przekonać każdego o zgubnych skutkach tej barbarzyń-

skiej i pozbawionej wszelkich podstaw naukowych metody zapobiegania ospy.

— **Zwalczanie alkoholizmu** sprzeciwia się „cywilizowanemu“ duchowi rządu pruskiego. Zwykle mówi się o fatalnych skutkach alkoholizmu, teraz atoli pisma niemieckie sprawdziły dwa przypadki wykazujące, że w Prusach właśnie walka przeciw nadużywaniu alkoholu stała się przyczyną ukarania przez zwierzchność rządową.

Otóż pierwszy przypadek tyczy się wyższego lekarza sztabowego dra Matthäi w Gdańsku. Dzielny ten lekarz zwalczał nadużywania alkoholu wszędzie, gdzie tylko mógł tak słowem jak czynem szczególnie w kołach żołnierskich. (Wydaną przez niego rozprawkę omawialiśmy w Przew. zdr. r. 1900 na str. 56.) Atoli czynność taka nie podobała się władzy rządowej. Zwrócono mu najpierw uwagę, że osobom wojskowym nie wolno żadnych pism wydawać bez osobobnego pozwoleństwa władzy; nastąpnie zakazano mu przemawiania jako też wszelkie wykłady w towarzystwach. Chcąc uniknąć dalszych dokuczań a dobrej sprawie nadal służyć, kazał się dr. M. pensjonować, mimo że cieszy się najlepszem zdrowiem i stoi w pełni sił życia.

Podobnie stało się z dyrektorem ruchu kolejowego de Terra w Guben. Dzielny ten urzędnik rozpowszechniał wstrzemięźliwość a nareszcie postanowił utworzenie pośród urzędników kolejowych towarzystwa antialkoholicznego. Poprzednio jednak starał się porozumieć w tym względzie z ministrem Thielen (było to jeszcze w styczniu 1902). Atoli minister, nie przyjąwszy go sam, dał mu powiedzieć przez swego zastępcę, że usiłowania takie są w Niemczech zbyteczne. Oświadczeniem tem nie dał się p. T. odstraszyć, ale wydał odezwę do wszystkich urzędników i założył stowarzyszenie wstrzemięźliwości. Skutki odezwy tej były znakomite, gdy już po upływie pierwszego półrocza przystąpiło do stowarzyszenia przeszło 500 członków. Wszystko to jednak miało dla p. T. ten skutek, że przesiedlono go „w interesie służby“ z Guben do Stolpy w Pomeranji. Gazety niem., wyszydzając się z tego, piszą uszczypliwie, że minister niezawodnie się obawia spadnięcia cła na „sznaps“, gdyby urzędnicy kolejowi wstrzymali się od używania alkoholu.

— **Zapach ciała ludzkiego.** Nietylko rośliny i kwiaty pachną, zwierzęta i ludzie mają każdy swój poszczególny zapach, który zapewnie wielce ułatwia psom, dzięki niezmiernie subtelnemu węchowi, rozpoznanie swojego pana, choćby z daleka. Skóra u dziecka (oczywiście mówi się tylko o dzieciach zupełnie czysto utrzymanych) wydaje sobie właściwą tylko woń, która z latami wzmaga się, na starość jednak z powodu suchości skóry znika zupełnie. Zapach skóry zależy wiele od jej barwy, i tak naprzykład bruneci i rudowłosi odznaczają się niezwykle silnym zapachem, co mniej się zauważa u blondynów. Charakter pokarmu wiele przyczynia się do rodzaju zapachu skóry. Częstokroć małe dzieci, karmione z flaszki, wonieją maślanką. U dorosłych można odróżniać zapachy czosnku, alkoholu, fosforu, siarki. Najciekawszy jednak jest wpływ stanu nerwowego na zapach. I tak: pewna pani w napadzie wściekłości pachniała żywicą, inna fijołkami. U chorych umysłowo spostrzegamy znaczne zmiany w zapachach, z których nie wszystkie przypominają róże i fiołki. Pewien uczony, Féré, dowodzi, że każda rodzina ma swój zapach dziedziczny. Wiadomo, że psy znają się na tym i łączą się do nieznanych sobie osób z przyjacielskiej rodziny.

Piśmiennictwo.

— **Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach** tłomaczył i zestawił Dr. Kepler. Podgórze 1902. Znakomity, treściwie i krótko ułożony poradnik w razie nagłego wypadku zasłabnięcia lub okaleczenia. Dziełko to polecone zostało przez Wied. Ministerjum spraw wewn.; w niemieckim języku rozeszło się w 75,000 okazach. Poradnik taki powinien być w każdej fabryce, pracowni, kancelarji gminnej lub obszaru dworskiego, na dworcach kolejowych, w szkołach itp. — Cena tablicy (dla zawieszenia na ścianie) 1 kor., cena książeczki 2 kor.

— **Einführung in die erste Hülfe bei Unfällen.** Für Samaritercurse u. zur Selbstbelehrung gemeinverständlich dargestellt von Dr. J. Spiegel. Wien 1902. — 2,50 kor.

Jestto poradnik w nagłych wypadkach podobny do poprzedniego, ale obszerniejszy, gdyż obejmuje przeszło 200 stronnic. Szczególną zaletą dziełka są także liczne znakomite ryciny, unaoczniające wykonanie poszczególnych zabiegów i rękoczynów; prócz tego są dołączone trzy tablice przedstawiające zwykłe rośliny jadowite. Dziełko to należałoby wydać w polskim języku.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.